

【テーマ】

- キャッチ動作
- 実践練習



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 10	1	1' 40"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 6	2	0' 25"		12.5 ^回 でターン レスト30"	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	30 × 8	1	0' 25"		15 ^回 でターン	240	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2840	0:56:00

【テーマ】

- キャッチ動作
- 実践練習



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 6	2	0' 25"		12.5 ^回 でターン レスト30"	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	30 × 6	1	0' 25"		15 ^回 でターン	180	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2580	0:54:20

【テーマ】

- キャッチ動作
- 実践練習



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 7	1	1' 55"		一定ペース	700	0:13:25
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 6	2	0' 30"		12.5 ^回 でターン レスト30"	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	30 × 6	1	0' 30"		15 ^回 でターン	180	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2480	0:55:00

【テーマ】

- キャッチ動作
- 実践練習



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100 × 6	1	2' 00"		一定ペース	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 6	2	0' 30"		12.5 ^回 でターン レスト30"	300	0:06:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	30 × 4	1	0' 30"		15 ^回 でターン	120	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2320	0:54:20

【テーマ】

- キャッチ動作
- 実践練習



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 6	1	2' 10"		一定ペース	600	0:13:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	2	0' 35"		12.5 ^回 でターン レスト30"	200	0:04:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	30 × 4	1	0' 35"		15 ^回 でターン	120	0:02:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2120	0:54:20

【テーマ】

- キャッチ動作
- 実践練習



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		片手体側右手12.5 左手12.5	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 6	1	2' 20"		一定ペース	600	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 4	1	0' 40"		12.5 ^回 でターン	100	0:02:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	30 × 4	1	0' 40"		15 ^回 でターン	120	0:02:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2020	0:54:30